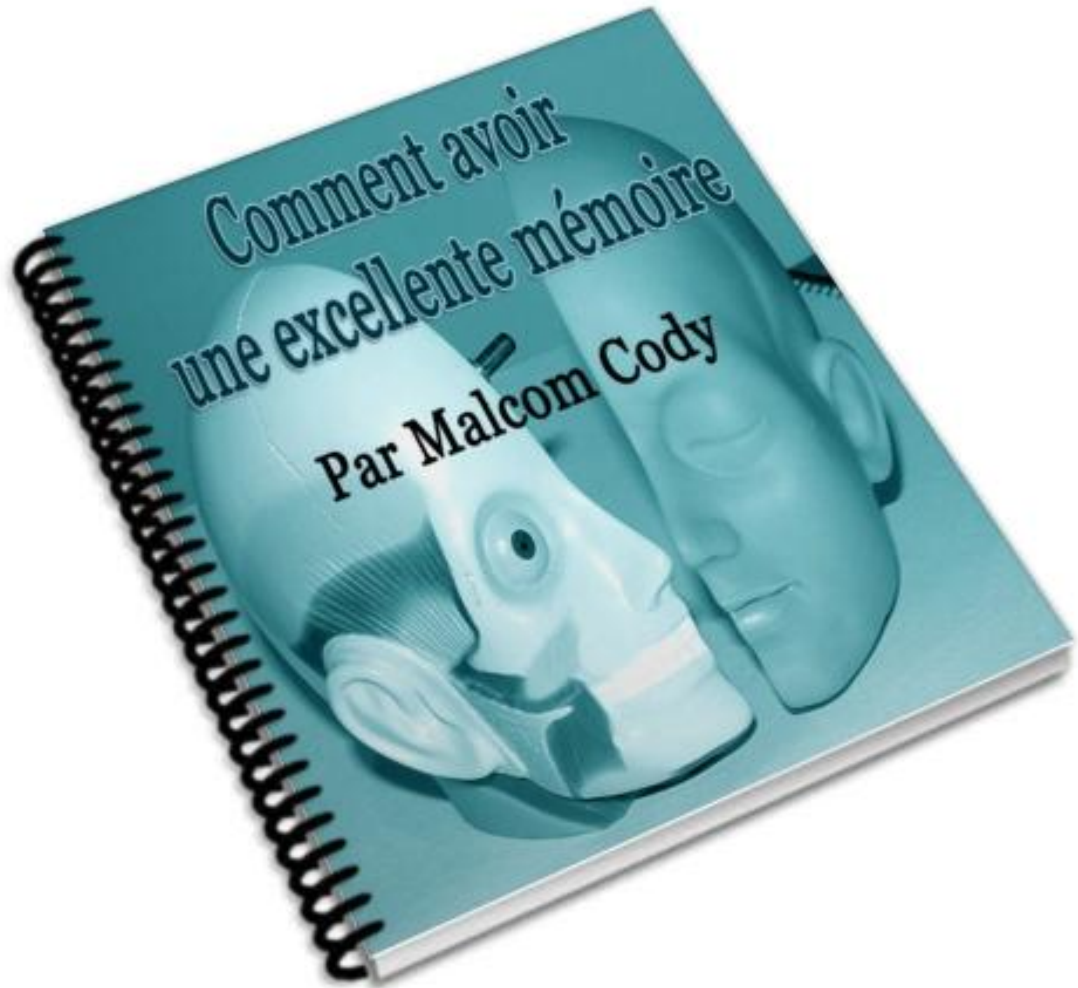


Comment avoir une excellente mémoire

Par Malcom Cody

© 2007 www.jeboost.com pour cette édition


SHOUT
SHARE
IT

Introduction

De nombreux experts scientifiques vous diront que nous n'avons pas la capacité de nous souvenir des faits, des images ou des évènements de manière parfaite comme si nous avions une mémoire photographique. Malheureusement, même si certaines personnes affirment posséder une mémoire photographique, cela n'est pas la vérité, puisqu'une telle chose n'existe pas.

Mais ne vous en faites pas, car au fil de ce livre nous allons vous montrer la marche à suivre pour vous aider à améliorer votre mémoire. En fait, en peu de temps et avec beaucoup d'entraînement, de nombreuses personnes peuvent devenir capables d'acquérir la capacité de mémoriser des quantités de données et d'informations qui semblent impossibles.

Même si vous voulez juste vous souvenir de l'endroit où vous avez laissé vos clefs la veille, ce livre pourra vous venir en aide.

Vous savez que pour acquérir de la force musculaire vous devez faire de l'exercice, eh bien il en va de même pour augmenter votre capacité à vous rappeler des choses. Votre cerveau a besoin d'exercice tout comme il a besoin d'être

nourri. Votre régime se doit donc d'être approprié, et vous devrez faire attention à avoir des habitudes bien plus saines.

Malheureusement, du fait de la grande complexité de nos cerveaux ils ont besoin de faire beaucoup d'efforts afin de présenter la meilleure forme possible. Il y a un certain nombre de choses que vous devrez faire afin de vous aider à améliorer la capacité du mécanisme de récupération d'informations de votre cerveau. Mais d'abord, voyons comment nous nous rappelons des choses.

Pour dire les choses en termes simples, la mémoire est l'activité effectuée à l'intérieur de notre cerveau pour nous souvenir des informations que nous avons acquises par le biais des expériences de notre vie. Il s'agit cependant d'un processus complexe qui implique diverses parties du cerveau qui nous servent toutes de manières très différentes. À court comme à moyen terme.

Avec la mémoire à court terme, vous découvrirez que votre cerveau est capable de stocker certaines informations pour seulement quelques secondes ou quelques minutes. Malheureusement, le problème avec cette sorte de mémoire c'est qu'elle est très fragile, et si elle retenait toutes les informations que votre cerveau reçoit, celui-ci vous dirait très vite qu'il n'a plus d'espace disponible. De plus, la mémoire à court terme de chaque personne est conçue pour ne retenir qu'environ sept choses à la fois, c'est pourquoi, bien que

vous puissiez être capable de retenir un nouveau numéro de téléphone durant quelques minutes, vous découvrirez souvent que quand vous vous apprêtez à acheter quelque chose sur Internet avec votre carte de crédit, vous devez l'avoir à côté de vous car elle indique plus de sept chiffres.

La mémoire à long terme est liée à l'information pour laquelle vous devez faire un effort afin de la retenir, que ce soit consciemment ou inconsciemment. C'est parce que ces informations peuvent être particulièrement personnelles et avoir une signification qui a de l'importance pour vous. Ou bien alors, il s'agit de choses que vous devez retenir pour effectuer une tâche ou passer un examen.

Il y a cependant certaines informations que vous retenez grâce à votre mémoire à long terme pour lesquelles vous devrez faire un effort conscient si vous voulez vous en souvenir, par exemple un souvenir personnel lié à une expérience ou une période spécifique de votre vie, il s'agit de la mémoire épisodique, ou alors il s'agira de certaines données factuelles dont vous avez besoin de vous souvenir, c'est ce que l'on appelle la mémoire sémantique.

L'autre type de mémoire à long terme que nous possédons tous est connu sous le nom de mémoire procédurale. C'est par celle-ci que vous vous souviendrez de vos aptitudes ou des activités routinières que

vous utilisez sans avoir besoin de vous en souvenir consciemment.

Il y a certaines parties du cerveau qui sont spécialement importantes par rapport non seulement à la formation, mais aussi à la conservation de la mémoire. C'est ce que nous allons voir ci-dessous.

L'hippocampe – qui se trouve au plus profond du cerveau humain, et joue le plus grand rôle dans l'action de traitement de l'information pour en faire de la mémoire.

L'amygdale – il s'agit d'une partie du cerveau en forme d'amende que l'on trouve près de l'hippocampe et qui traite les émotions de la personne. Cette zone particulière aide à enregistrer les souvenirs liés aux émotions dans le cerveau.

Le cortex cérébral – il s'agit de la couche extérieure du cerveau humain. C'est là qu'est stockée la majeure partie de la mémoire à long terme dans différents secteurs. Cela dépendra de l'endroit où sont stockés des souvenirs particuliers, et de ce qui met en marche les informations concernées. Le langage sera donc stocké dans un secteur, l'énergie sensitive dans un autre, la résolution des problèmes dans un autre encore et ainsi de suite.

En plus de ce que l'on vient de voir, la mémoire implique aussi la communication ayant lieu entre les différents réseaux de

neurones et de cellules du cerveau (il y en a des millions qui sont activés par des substances chimiques qui sont situées dans le cerveau et que l'on appelle neurotransmetteurs.)

Chapitre 1
Comment on acquiert la mémoire

Nous avons déjà vu ce qu'est la mémoire et comment elle fonctionne. Dans ce chapitre nous allons voir comment notre cerveau acquiert, puis consolide et finalement retrouve les informations situées dans notre mémoire.

1 - L'acquisition

Toute nouvelle information qui entre dans le cerveau passera par les chemins situés entre les neurones et les zones où elle doit être stockée. Afin que nos cerveaux puissent encoder ces informations, votre mémoire doit se concentrer, et à moins que vous puissiez vous focaliser fortement sur l'information que vous essayez de mémoriser, vous verrez que comme on dit : « ça entre par une oreille et ça ressort par l'autre ». C'est pourquoi de nombreux professeurs vont souvent poussez leurs élèves à être attentifs à ce qui est dit durant la leçon.

2 - La consolidation de la mémoire

Parce que vous vous êtes concentré sur l'encodage des nouvelles informations dans votre cerveau, l'hippocampe va à présent lui envoyer un signal pour stocker ces informations dans la mémoire à long terme. Vous verrez que cela se passe plus facilement quand les informations que vous retenez sont liées à quelque chose que vous connaissez déjà, ou si cela stimule en vous une réponse émotionnelle.

3 - la récupération

Quand le moment vient pour vous de vous souvenir de certaines informations, le cerveau va activer les mêmes patterns de cellules qui ont été utilisées pour stocker les informations au départ. Si vous devez vous souvenir de certaines informations plus souvent que d'autres, cela devient plus facile.

Cependant, hélas, quand nous vieillissons, notre mémoire commence à décliner, et il y a plusieurs raisons qui font que la capacité du cerveau à retenir et à redonner change.

D'abord, en vieillissant, l'hippocampe devient très vulnérable et va se détériorer au fil du temps. Cela a pour

résultat d'affecter notre capacité à retenir les informations.

Deuxièmement, en vieillissant, nous commençons à perdre des neurones et cela affecte l'activité des neurotransmetteurs et leurs récepteurs qui ne peuvent plus fonctionner correctement.

Troisièmement, en vieillissant, l'afflux sanguin est souvent plus faible vers le cerveau et cela signifie que moins de nutriments arrivent vers lui. Du fait que moins de nutriments arrivent au cerveau son activité deviendra moins efficace comparé au cerveau d'une personne plus jeune.

Mais ces changements sont souvent vus comme un ralentissement de la capacité d'une personne à absorber, stocker et retrouver de nouvelles informations, mais pas comme une véritable perte de mémoire.

En fait, la plupart des informations factuelles qu'une personne a rassemblées au fil des ans demeurent globalement intactes, tout comme notre mémoire procédurale (qui fait se souvenir des tâches et des activités routinières).

Mais certaines personnes âgées peuvent développer des problèmes plus importants liés à leur mémoire, notamment en raison de maladies comme la maladie d'Alzheimer, ou parce qu'elles ont été victimes d'une attaque, ont été blessées, ou parce que leur apport nutritionnel est trop faible. Elles peuvent aussi avoir des troubles de

la mémoire en raison de problèmes émotionnels ou psychologiques advenus au cours de leur vie.

Chapitre 2
Comment puis-je améliorer ma mémoire ?

Si vous faites partie des nombreuses personnes qui pensent qu'elles ont une mauvaise mémoire, cela peut être parce que vous n'avez pas de moyens efficaces qui vous permettent non seulement d'acquérir des informations, mais aussi qui permettent à votre cerveau de les traiter. Cependant, à moins que vous souffriez d'une maladie, d'un trouble ou d'une blessure, vous devriez avoir la possibilité d'améliorer votre mémoire.

Nous allons voir plusieurs moyens qui pourront vous aider à améliorer votre mémoire.

1 - Soyez toujours attentif

Si vous ne faites pas assez attention à une chose que vous voulez étudier, votre cerveau n'aura pas la possibilité d'encoder l'information et d'ensuite la stocker pour la retrouver plus tard. Il faut environ 8 secondes pour quelqu'un qui

se concentre avec volonté sur une information particulière pour que celle-ci soit traitée par l'hippocampe puis dans la section appropriée du centre de mémoire. Il est donc important que vous vous concentriez en une seule chose à la fois, et ne vous risquez pas à devenir multitâches. Si comme certaines personnes vous sentez que vous pouvez être distrait facilement, cherchez alors un coin calme où vous savez que vous ne serez pas interrompu.

2 - Assurez-vous d'acquérir l'information d'une manière qui convient à la façon dont vous apprenez.

La plupart d'entre nous sommes des apprenants visuels, qui trouvent donc qu'ils apprennent mieux soit quand ils lisent ou qu'ils regardent des choses qu'ils ont besoin de connaître. Tandis que d'autres personnes sont des apprenants auditifs et trouvent qu'il est préférable d'apprendre des choses en écoutant. Ces types de personnes peuvent trouver plus facile de mémoriser les informations en les enregistrant puis en les écoutant jusqu'à les retenir.

3 - Gardez tous vos sens en éveil

Ne vous fiez pas seulement à vos yeux. Même si vous êtes quelqu'un qui apprend et retient les choses visuellement. Pourquoi ne pas lire à voix haute ce que vous devez mémoriser, et vous réciter le texte en rythme ? Vous serez étonné de voir comme votre mémoire s'améliorera de cette façon. Essayez aussi de mettre en relation les informations que vous tâchez de retenir avec des couleurs, des textures des odeurs ou encore des goûts. De nombreuses personnes ont découvert qu'en réécrivant physiquement les informations à retenir, elles entraient plus aisément dans leur cerveau.

4 - Mettez en relation les informations à enregistrer avec des choses que vous connaissez déjà.

Quand vous emmagasinez des nouvelles données, mettez-les en connexion avec des informations que vous avez déjà stockées dans votre mémoire et dont vous pouvez vous souvenir.

5 - Organisez l'information.

Si vous en éprouvez le besoin, mettez les choses par écrit dans un agenda ou un carnet. Si vous êtes face à des matériels ou des données plus compliqués, prenez des notes et réorganisez celles-ci dans des

catégories spécifiques plus tard ou quand vous aurez le temps. Si vous en éprouvez le besoin, utilisez des mots et des images pour vous aider à mémoriser l'information que vous voulez retenir.

6 - Apprenez à comprendre et interpréter un matériel complexe.

Quand vous essayez de mémoriser un matériel plus complexe ou que le sujet est plus ardu, concentrez-vous juste sur la compréhension des idées de base du sujet plutôt que de mémoriser seulement des parties isolées. Tâchez d'être capable d'expliquer à quelqu'un d'autre avec vos propres mots ce que vous avez appris.

7 - Répéter l'information que vous avec acquis.

Il est important de revoir tout ce que vous avez appris chaque jour, au cours de la journée puis de revoir cela régulièrement. Si vous le pouvez, apprenez à nouveau des choses que vous connaissez déjà et vous vous rendrez compte souvent que vous vous souviendrez de l'information comme d'une seconde nature.

8 - Soyez positif et restez motivé.

Il est important que vous vous disiez que vous voulez apprendre les choses dont vous devez vous souvenir. Souvenez-vous aussi que vous pouvez apprendre des choses et les retenir. Si vous vous dites que votre mémoire n'est pas bonne, cela ne vous fera pas seulement du tort à vous, mais aussi à votre cerveau qui pourra moins bien retenir les choses. Alors qu'en restant positif, vous aidez en fait à l'amélioration de votre mémoire.

Chapitre 3
Une formidable technique pour améliorer votre mémoire

Il existe de nombreuses façons pour qu'une personne puisse améliorer sa mémoire. Dans ce chapitre-ci, nous nous intéresserons aux moyens mnémotechniques.

Ces moyens particuliers aident les personnes en leur fournissant des indices qui leur permettent de ce souvenir de certaines choses. Dans la plupart des cas, la personne associera l'information qu'elle est en train d'essayer de retenir avec une image visuelle, une phrase ou un mot particulier.

Les types les plus courants de moyens mnémotechniques sont les suivants :

1 - Les images visuelles

Il est important qu'une image utilise des images positives et agréables, car le cerveau bloquera souvent celle qu'il ne trouve pas agréable. Faites également

qu'elles soient vives, colorées et aussi en trois dimensions, car elles seront ainsi plus faciles à retenir.

2 - Les mots

Quand vous employez des phrases, assurez-vous que la première lettre ou le début de chaque mot soit l'initiale ou en correspondance avec ce que vous essayez de retenir.

Pour connaître la position de la Suède, de la Norvège ou de la Finlande.

La SUède se trouve la plus au SUd

La NORvège se trouve la plus au Nord

La FINlande se trouve au FIN fond de la mèr baltique

Vous découvrirez aussi que les étudiants en médecine afin d'apprendre les groupes de nerfs, d'os ou d'autres parties du corps humain, emploient des phrases absurdes afin de retenir l'information plus facilement et quand il le faut.

De même, vous pouvez jouer avec les mots en procédant par association avec ce que vous essayez de retenir. Exemple : Pour vous rappeler du décalage de l'heure d'été et de l'heure d'hiver. En AVril on avance d'une heure, en octobRE on recule.

3 - Les acronymes

Il s'agit de l'emploi par une personne d'initiales qui forment un mot prononçable. Par exemple, pour les sept péchés capitaux : **P**aresse, **O**rgueil, **G**ourmandise, **L**uxure, **A**varice, **C**olère et **E**nvie.

Chaque première lettre forme « po Glace »

4 - Rimes et allitérations.

Vous pouvez employer des rimes des chansons que vous connaissez par cœur pour vous rapellez de certaines choses.

Vous pouvez aussi vous servir de symbole. Mourir ne prend qu'un « r » car on ne meurt qu'une fois. Hirondelle prend deux « l » car elle vole avec ces deux ailes etc.

5 - Les blagues.

Utilisez-les pour vous souvenir de certains faits, de chiffres ou de noms. Souvent, les gens trouvent plus facile de se souvenir de choses qui sont soit amusantes, soit bizarres, plutôt que de choses qui sont ordinaires.

6 - Regrouper les informations

À l'aide de ces moyens mnémotechniques, vous allez mettre une longue liste d'informations dans des groupes plus petits ou dans des sections, ce qui les rendra bien plus facile à se rappeler. Souvent les gens trouvent qu'il est plus facile de se rappeler de son numéro de sécurité sociale une fois qu'il a été découpé en groupes plus petits, disons 3 ou 4 chiffres dans chaque groupe, plutôt que d'essayer de se souvenir des 9 chiffres d'un coup.

7 - La méthode des lieux

C'est à la fois une manière très ancienne et très efficace de se souvenir de beaucoup d'informations, par exemple d'un discours que l'on doit faire. Avec cette méthode il faut associer chaque partie de ce que vous devez retenir à un repère ou un lieu sur une route que vous connaissez très bien, par exemple la route que vous prenez tous les jours pour aller au travail.

8 - Exercez votre cerveau

C'est sans doute un des meilleurs moyens d'exercer votre mémoire. Malheureusement, moins vous employez votre cerveau, plus vous avez de chances de ne pas pouvoir retenir des informations. Donc, si vous le pouvez, exercez-le le plus possible et vous découvrirez vite que non seulement vous pourrez mieux traiter les informations, mais qu'il sera également plus facile de les retrouver.

On trouve actuellement des jeux vidéo pour PC comme pour consoles portables, comme Game Boy et PSP, qui sont spécifiquement conçus pour vous aider à exercer votre cerveau. On voit souvent de la publicité à la télévision, sur le net et dans les magazines pour l'un des plus courants de ceux-ci qui se nomme « Dr Brain Game ».

Chapitre 4
Un mode de vie sain pour améliorer sa mémoire

En traitant bien votre corps, vous devriez être capable d'améliorer vos capacités et de traiter des informations que vous pourrez retenir.

Ci-dessous, nous allons passer en revue différentes habitudes saines que vous pourriez intégrer à votre vie actuelle pour vous aider à améliorer votre mémoire.

1 - L'exercice.

Faire des exercices réguliers aide à augmenter le flux d'oxygène vers le cerveau. Cela réduit en outre le risque de souffrir de problèmes menant à des pertes de mémoire, comme des maladies cardiovasculaires ou des diabètes.

Cela aide aussi à améliorer les effets utiles des substances chimiques du cerveau, tout en protégeant les cellules cérébrales que vous possédez déjà.

2 - Gérez vos niveaux de stress

L'hormone du stress connue sous le nom de cortisol peut en fait causer des dommages à l'hippocampe si quelqu'un n'est pas en mesure de soulager un stress ressenti. Dans la plupart des cas, une personne qui se sent stressée trouvera bien plus difficile de se concentrer sur les choses, ce qui a pour résultat d'empêcher de traiter et retenir l'information facilement.

3 - Améliorer vos habitudes de sommeil

Nous avons tous besoin de sommeil, et celui-ci est très important, puisqu'il aide la mémoire à consolider ce qu'elle a acquis durant la journée. Malheureusement, si vous êtes quelqu'un qui souffre d'insomnie ou d'apnée du sommeil, ou si simplement, vous n'aimez en général pas dormir plus de quelques heures par nuit, vous vous sentirez fatigué durant la journée et vous aurez des difficultés à vous concentrer.

4 - Ne fumez pas

Toute personne qui fume court un plus grand risque de souffrir de problèmes vasculaires, qui pourront avoir pour résultat une attaque, ou des artères qui se rétractent diminuant l'arrivée d'oxygène vers le cerveau.

5 - Améliorez votre régime alimentaire

Ne dit-on pas de nos jours qu'un bon régime doit contenir de fruits, des légumes et des céréales complètes, ainsi que de bonnes graisses ? Un bon régime alimentaire fournit non seulement à notre corps de sains bénéfices, mais améliore aussi notre mémoire.

Des recherches indiquent que des nutriments ne vous aideront pas seulement à être bien nourri, mais stimulent aussi les fonctions du cerveau.

a. Les vitamines B6, B12 et l'acide folique

Cela aide à la protection des neurones en détruisant l'homocystéine qui est un acide aminé toxique pour les cellules nerveuses. Mais cela aide aussi les globules rouges dont notre corps à besoin pour transporter l'oxygène, notamment jusqu'au cerveau.

Les meilleures sources de vitamines B sont les épinards et les autres types de légumes à feuilles vert foncé, les brocolis, les aspergent, les fraises, le melon et les haricots noirs et autres légumineux. Vous devriez également augmenter votre consommation de fruits et de soja.

b. Les antioxydants

De manière spécifique, nous recherchons des vitamines C et E, et des bêta-carotènes. Cela aide à combattre tous les radicaux libres du corps, qui sont des atomes formés quand l'oxygène peut interagir avec certaines molécules du corps. Ce sont des substances hautement réactives qui peuvent causer des dégâts aux cellules corporelles. Mais les antioxydants sont capables d'interagir avec elles de façon sûre et donc de les neutraliser. Ces antioxydants peuvent aider à améliorer le flux d'oxygène dans le corps et vers le cerveau.

Les meilleurs endroits pour trouver ces antioxydants sont les myrtilles et toutes les autres sortes de baies, ainsi que les patates douces, les tomates rouges ainsi que les épinards et les brocolis, le thé vert les noix et les graines. Les agrumes et le foie sont aussi une grande source d'antioxydants.

c. Les acides gras – les omégas 3

Ces substances sont concentrées dans le cerveau et sont associées aux fonctions cognitives de l'individu. Elles font partie des graisses saines d'un régime, par opposition à celles qui ne le sont pas, comme les graisses saturées et les acides gras trans. Elles aident à protéger contre l'inflammation et un taux élevé de cholestérol dans le corps.

Les meilleurs aliments où trouver des acides gras oméga 3 sont les poissons

d'eau froide, comme le saumon, le hareng, le thon, le maquereau ou le flétan. Les noix, l'huile de noix, les graines et l'huile de lin sont aussi de bonnes sources d'acides gras oméga 3.

De plus, en devenant plus vieux on devient plus susceptible de souffrir de manque de vitamine B12 et d'acide folique, il est donc important que les personnes âgées aient recourt à des suppléments alimentaires pour palier ces manques. Si vous n'aimez pas particulièrement le poisson, incluez des suppléments d'oméga 3 à votre nouveau régime alimentaire.

Cependant, aucun nutriment n'aura d'utilité si l'on ne mange pas les aliments qu'il faut. Il est donc important, dans notre régime alimentaire sain, de manger en bonne quantité de fruits et légumes et de choisir les graisses qui garderont nos artères en bon état. À long terme, votre corps, mais aussi votre cerveau vous remercieront pour les changements consentis.

Chapitre 5
Se souvenir par association

Notre mémoire fonctionne en se souvenant des choses par association. Cela signifie que chaque information que nous avons en mémoire est connectée à une autre information d'une manière ou d'une autre.

On peut aussi constater que si quelqu'un vous demande quelle est la septième lettre de l'alphabet, il y a beaucoup de chances pour que vous commenciez par vous réciter en vous-même « a, b, c, d ,e ,f, g » puis que vous dites à haute voix G. Pendant ce temps, vous avez employé des associations, car vous savez que la première lettre de l'alphabet est le A et puis vous êtes allé jusqu'à la lettre que vous recherchiez.

Bien que de nombreuses personnes pensent qu'elles ont une mauvaise mémoire, en réalité, ce n'est pas vrai. En fait, la plupart d'entre nous possèdent une excellente mémoire ; le problème est juste que nous n'avons pas l'habitude de l'utiliser à sa pleine efficacité. Mais alors, si cela est vrai, pourquoi certains éprouvent-il tant de difficulté à se souvenir de certaines choses ?

Comme il a déjà été dit, notre mémoire fonctionne par association. Si certaines associations entre des choses ne sont pas évidentes, cela nous les rend difficiles à retenir. Supposez par exemple que l'avion que vous devez prendre décolle à deux heures de l'après-midi. Cependant, puisqu'il n'y a rien qui rappelle le 2 en cela, vous pourrez l'oublier et il sera possible que vous ratiez votre avion.

Mais, si, comme on l'a dit, notre mémoire fonctionne par association, nous devrons activement chercher à trouver un moyen pour trouver une association entre les deux parties de l'information liées au vol. Par exemple, vous pourriez imaginer dans votre esprit que l'avion que vous devez prendre à deux heures de l'après-midi possède deux ailes. Voilà, trouvez votre association : « deux heures = deux ailes ». De cette façon, nous aurons dix fois plus de chance de nous souvenir de l'heure prévue pour le décollage, même une fois partie de notre mémoire à court terme.

Cependant, vous pourrez trouver que quand certaines informations ne sont pas liées de façon évidente, vous devrez être un peu plus créatif en liant les choses aux autres pour former des associations. Mais ce n'est vraiment pas aussi compliqué que l'on pourrait le croire de prime abord.

Par exemple, certains adultes ne savent pas encore comment repérer le

premier ou le dernier quartier de la lune ?

Lorsque le croissant ressemble à la lettre « p » c'est le premier quartier. Et évidemment lorsqu'elle ressemble à la lettre « d » c'est le dernier.

Cette méthode spécifique fonctionne, car elle permet des associations simples, mais intelligentes entre le symbole ou une phrase et ce dont on veut se souvenir.

Toute l'idée derrière ces associations pour se souvenir des choses est d'être créatif. Pas la peine pour vous d'inventer des rimes ou un poème chaque fois que vous voulez vous souvenir de quelque chose, dans la plupart des cas, penser simplement à une image mentale qui relie les informations entre elles, ce qui est soit peu commun soit idiot, peut rendre les choses bien plus faciles à se souvenir.

Si vous voulez vous rendre compte de comment fonctionnent les associations de façon effective, regardez les mots ci-dessous et essayez de trouver quelque chose qui relie le mot de gauche au mot de droite. Disons par exemple, avec la première paire, que vous imaginerez une souris avec une très longue queue qui, quand elle s'assied voit sa queue se mettre en forme de S. Pour le mot pop-corn, la façon la plus simple de l'associer au mot chaise sera de vous imaginer en train de regarder votre film favori, au cinéma ou à la maison en

mangeant du pop-corn en paraissant sur une chaise.

Souris	S
Train	Pont
Pop-corn	Chaise
Bermuda	Triangle
Carotte	Âne

Vous avez donc commencé à former des associations entre ces deux groupes et vous avez peut-être rencontré des difficultés avec un ou deux exemples. Recouvrez à présent les mots situés à droite, et voyez si vous pouvez les nommer en utilisant les mots qui leur sont associés sur la gauche. Si vous avez pu former une association vivante, mais claire entre chaque mot, vous serez surpris de constater de combien de mots vous pourrez vous souvenir facilement et rapidement.

Chapitre 6
Les façons d'améliorer votre mémoire

Dans ce dernier chapitre, nous allons voir certaines façons d'améliorer votre mémoire.

Toutes les techniques liées à la mémoire que nous observons aident à créer des manières pour mettre les informations ensemble et ainsi s'en souvenir plus facilement.

1 - Grouper

Si vous devez vous souvenir de grands groupes de chiffres ou d'objets, partagez-les en unités plus petites. Par exemple, si vous avez besoin d'un numéro très long, par exemple votre numéro de sécurité sociale, qui pourrait être 569724981, divisez-le comme suit : 569 724 981.

2 - Classez les informations par types

Par exemple, pourquoi ne pas arranger les 37 pièces de Shakespeare en groupes

logiques construits comme suit : comédies, pièces historiques, tragédies ?

3 - Faire des rimes

Utilisez cette méthode pour faire de la poésie, avec des rimes, des rythmes et des allitérations. Par exemple, les étudiants en psychologie utilisent une rime simple, mais puissante pour se souvenir de la théorie freudienne : « Le roi, c'est moi ! »

4 - Règles grammaticales

On a tous appris à l'école le fameux « Mais ou est donc or ni car » pour retenir les conjonctions de coordination.

5 - L'orthographe

Prenez toujours la première lettre ou les premières syllabes afin de former un nouveau mot qui donne les informations dont vous voulez vous souvenir.

Donc, si vous voulez vous souvenir des noms des 5 pays limitrophes à la France retenez le nom : ISABELA pour **I**talie, **S**uisse, **A**llemagne, **B**elgique, **E**spagne, **L**uxembourg, **A**ndorre.

6 - La narration

C’est un bon moyen imaginatif, car il vous aide à créer une phrase, une histoire, un dessin, ou une image visuelle dans votre esprit afin que vous puissiez vous souvenir d’informations vitales.

7 - Le mappage

Utilisez une structure aide à produire une représentation en diagramme des relations trouvées entre des idées majeures, des sous catégories et tous les détails et informations qui soutiennent ce dont vous devez vous souvenir.

C’est particulièrement efficace pour les étudiants qui révisent pour leurs examens et étudient des manuels scolaires. Ce qu’ils devraient faire, c’est de connecter une liste d’objets en employant des associations exagérées, stupides ou absurdes.

C’est un bon moyen, par exemple, pour se souvenir des noms des planètes comme suit :

Le thermomètre au MERCURE était dans la bouche de VÉNUS. Son nombril était une grande TERRE. De l’autre côté de sa bouche il y avait une barre chocolatée MARS tandis que les doigts de sa main et son poignet épelait JUPITER et que les 6 anneaux de SATURNE tournaient autour de sa tête, alors qu’au-dessus, 7 goûtes de pluie tombaient d’URANUS, ce qui devint petit à petit 8

notes de musique pour NEPTUNE. Mais ce qui est vraiment étonnant, c'est que Vénus est debout sur le chien PLUTO (Pluton) dont la queue ressemblait au chiffre 9.

8 - Le placement

Placez des unités d'informations dont vous devez vous souvenir par rapport à leur localisation ou en ordre chronologique.

9 - Faire l'expérience

Avec ça, vous agirez ou vous effectuerez une action afin d'avoir des sensations relatives à une idée.

Écrivez le mot ou l'information dont vous devez vous souvenir, puis, en employant votre index, tracez la forme du mot et visualisez-le dans votre esprit.

10 - Le codage

Système de codage pour vous rappeler des nombres

C'est le système le plus fiable et le plus simple pour avoir une mémoire des chiffres à toute épreuve. Il suffit juste de vous souvenir d'un petit tableau de correspondance ci-dessous très facile à mémoriser.

L'astuce consiste à correspondre les chiffres a des lettres formant des mots, puis ensuite vous pouvez éventuellement créer des phrases en rapport avec le sens de vos chiffres. Exemples :

Vous voulez vous souvenir du code de votre carte bleue qui est :

2583

N – l – f (v) – m

Vous pouvez traduire par :

Nul vimes.

Vous avez ainsi une expression en rapport avec votre code, « personne ne doit le voir ». Il serait ainsi facile de vous le rappeler en cas de trou de mémoire. Amusez-vous de suite à créer ce genre d'expression pour vos codes.

Vous pouvez aussi créer des phrases pour vous rappeler, autre exemple

Code 5064

L – s – b (p) – r

« Les sous pour radin. »

Encore une fois le code oublié vous empêche d'avoir vos sous. Mais vous en trouverez sûrement d'autres encore plus parlants.

Nombres	Lettres	Correspondance	Exemple de mots
0	**s** ou **z**	s pour cercle ou z pour zéro	Sang – Sot – Sac – Zoo - Ça
1	**t** ou **d**	La barre du t rappelle le 1	Tas – Tout – Tire – Dent - Doux
2	**n**	n a 2 jambes	Nœud – Niche - Nez
3	**m**	m a 3 jambes	Main – Mi - Mar
4	**r**	Le son « r » à la fin de 4	Riz – Rat - Ré
5	**l**	L est le chiffre romain de 50	Lit – Long - La
6	**Ch**, **j ou g** (consonance doux)	La ressemblance avec le ch et à j à l'envers.	Chat – Chien – Joue – Je -
7	**K**, **gu ou C** (Consonance dur)	La forme du 7 et du K se ressemble.	Car - Cou – Gout - Gare
8	**f** ou **v**	Le f en écriture manuscrite ressemble à un 8.	Fou – Fa – Vite - Va
9	**p** ou **b**	9 ressemble à un p dans l'autre sens ou à un b retourné.	Pas – Pire – Bas - Bout

C'est un bon processus imaginatif, car il vous aide à créer une phrase, une histoire, un dessin animé ou une image visuelle dans

votre esprit afin que vous puissiez vous rappeler de l'information essentielle.

Conclusion

Si vous faites partie des nombreuses personnes qui oublient des choses ou des informations, c’est parce que votre mémoire est sélective. En fait, tout le monde se rappelle de certaines choses qui sont importantes pour soi, et le reste est simplement supprimé de la mémoire.

Cependant, nous avons tous le potentiel de nous rappeler de n’importe quoi dont on veut se rappeler. Ce n’est qu’une question d’exercice de nos bonnes vieilles cellules grises (le cerveau).

Dans ce livre nous avons espéré vous donner certaines manières d’exercer votre cerveau et des conseils visant à changer votre mode de vie afin d’améliorer votre mémoire.

Mais la meilleure façon pour améliorer votre mémoire, c’est de devenir plus actif. Plus votre corps est actif, plus il en sera de même pour votre cerveau. L’exercice aide aussi le flux d’oxygène à traverser le corps et à arriver jusqu’au cerveau, ce qui n’est que bénéfice pour améliorer votre mémoire.

Donc, si vous voulez vraiment améliorer votre mémoire, et être capable de conserver des informations qui sont importantes dans votre vie et dans votre mode de vie, suivez donc les étapes proposées dans les chapitres de ce livre et vous devriez être en mesure d'atteindre les buts que vous désirez.

Vous ne devrez plus vous soucier de mettre tout sur papier pour vous souvenir de tout. En étant capable d'améliorer votre mémoire, la vie commencera certainement à devenir un peu plus facile pour vous.